Punjabi

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਾਹ ’ਤੇ

ਟਾਈਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕਿਤਾਬਚਾ

On the Road to Diabetes Health

An information booklet for people with Type 1 or Type 2 Diabetes

ਜਨਵਰੀ 2020

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਿਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ
ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਐਜੂਕੇਟਰਾਂ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਕਲਿਨੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ
ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼, 2018 ’ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/diabetes

ਵਸੀਲੇ ਲਈ
ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ
ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਨੋਟ: ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ (ਜੋ ਕਿ ‘ਕੁਇਕ ਰਿਸਪੌਂਸ’ ਕੋਡ ਲਈ ਛੋਟਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ) ਬਾਰਕੋਡ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਕੈਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੈੱਬ ਪੇਜ ’ਤੇ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ?

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ 1
ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ 1
ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 2
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ? 3
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ? 4
ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ 5
ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸਲੀਅਤ 5
ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? 6
ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਏ 1 ਸੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ 6
ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਟੈੱਸਟ 8
ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) 10
ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) 13
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ 14
ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ 14
ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਹਿੱਸੇ 14
ਫਾਇਬਰ 14
ਖਾਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ 15
ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨਾ 16
ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ 18
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ 19
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 20
ਮੀਨੂੰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ 21
ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ 22
ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ 23
ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰ 25
ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ 26
ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 27
ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ 28
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ 30
ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 30
ਇਨਸੂਲਿਨ 31

ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ 32
ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ 32
ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ 34
ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖਾਣੇ 35
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ 36
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 37
ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ 40
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ 42
ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ 43
ਸਫਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 44
ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 46
ਸਿੱਟਾ 47
ਵਸੀਲੇ 48
ਕਿਤਾਬਾਂ 48
ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ 49
ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਵਸੀਲੇ 50
ਸਟਰੈੱਸ, ਨੀਂਦ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਸੀਲੇ 50
ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਵਸੀਲੇ, ਰੈਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ-ਸੂਚੀਆਂ 51
ਸੰਸਥਾਵਾਂ 52
ਹਵਾਲੇ 53
ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ 54
ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ 55

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਐਜੂਕੇਟਰਜ ਵਲੋਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰਾਂ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਕਮਿਉਨਟੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਾਹ ’ਤੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ’ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਨੋਟ: ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ **ਜਸਟੇਸ਼ਨਲ** ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੈਂਬਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ, ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਕਸਰਤ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਸਾਇਕੌਲੋਜਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ* ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। (*ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ)

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ 8-1-1 www.healthlinkbc.ca

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਫੋਨ ’ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ www.diabetes.ca

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ/ਫਰੈਂਚ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ 1-800-BANTING (1-800-226-8464)
ਮੈਂਡਾਰਿਨ/ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ 1-888-666-8586 ਜਾਂ 604-732-8187

ਵਸੀਲੇ ਲਈ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗਾ। ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਡਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਹਤਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਸ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉਦੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਤ ਜਾਂ ਅਪਸੈੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਅ) ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਰੀਰ, ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਤਾਕਤ ਪਾ ਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਹ ਜਵਾਬ ਡਰ ਲੱਗਣ ’ਤੇ, ਗੁੱਸਾ ਆਉਣ ’ਤੇ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਪਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ (ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ)।

ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ 10 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ (30%) ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖ਼ੂਨ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਦੂਜਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਕਾਹਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ:

- ਉਦਾਸ, ਦਿਲਗੀਰ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ, ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਵਸੀਲੇ ਸਫਾ 50 ’ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

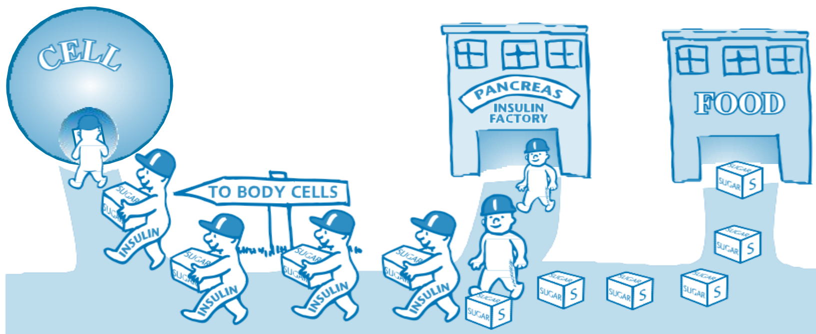
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ (ਗੁਲੂਕੋਜ਼) ਵਿਚ ਨਿਖੇੜਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਮਿਲੀਅਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਪੈਂਕਰੀਆਸ ਵਿਚ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤਾਕਤ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸ਼ੂਗਰ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਾਫੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ (ਇਸ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਜਦੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਣਾ
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣਾ
- ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚਮੜੀ, ਮਸੂੜਿਆਂ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ
- ਜ਼ਖਮਾਂ ਅਤੇ ਫੋੜਿਆਂ ਦਾ ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ
- ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ, ਸਾੜ, ਜਾਂ ਦਰਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਈ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਦਿਖਾਏਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ?

3 ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟਜ਼, ਅਤੇ ਜਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

- **ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ**

  ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੀ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤਾ 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

  ਇਸ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

  - ਇਨਸੂਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ
  - ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ
  - ਕਸਰਤ
  - ਨੇਮ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸੂਗਰ ਦਾ ਟੈੱਸਟ
  - ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ

- **ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼**

  ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਾਫੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਹ ਬਹੁਤਾ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

  ਇਸ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

  - ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ
  - ਕਸਰਤ
  - ਨੇਮ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸੂਗਰ ਦਾ ਟੈੱਸਟ
  - ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ

  ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

  - ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ
  - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ (ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ)

  ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਂਕਰੀਆਸ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਨਸੂਲਿਨ ਬਣਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਵਰਗੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸਲੀਅਤ

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਸਫਾ 6 ਦੇਖੋ)।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਨੇਮ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ (ਬੈਲੇਂਸਡ) ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਫੈਟ ਘਟਾਉਣਾ
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ)

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ
- ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਾ ਲੈਣਾ
- ਕਾਫੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲੈਣਾ
- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ*
- ਖਾਸ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਜਿਹੜੇ ਲਿਵਰ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਭਿਜਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ('ਲੀਕੀ' ਲਿਵਰ)

***ਹਰ ਵੇਲੇ ਇੱਕੋ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਰਤਣਾ** ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਭਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ।
- ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਈ ਦਵਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਹਰਬਲ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ	ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼
ਫਾਸਟਿੰਗ (ਭੁੱਖੇ ਰਹਿ ਕੇ) ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ (ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ)	6.1 ਤੋਂ 6.9	7.0 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਏ 1 ਸੀ (%)	6.0 ਤੋਂ 6.4	6.5 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ (ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ) ਜਾਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਓਰਲ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਟੌਲਰੈਂਸ ਟੈੱਸਟ* (ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ)	7.8 ਤੋਂ 11.0	11.1 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

*ਓਰਲ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਟੌਲਰੈਂਸ ਟੈੱਸਟ (ਓ ਜੀ ਟੀ ਟੀ): ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਟੈੱਸਟ ਜਿਸ ਵਿਚ 75 ਗ੍ਰਾਮ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਖੰਡ ਦੇ 15 ਛੋਟੇ ਚਮਚਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ)। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਟੈੱਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਏ 1 ਸੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ‘ਮਿਲੀਮੋਲਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ’ ਵਿਚ ਮਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਛੋਟਾ ਰੂਪ ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ’ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸਫਾ 37 ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਏ 1 ਸੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਨਾਲ ਮਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 3 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕਿੰਨੇ ਨੇੜੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ’ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਏ 1 ਸੀ ਉੱਪਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਏ 1 ਸੀ 7% ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਏ 1 ਸੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਸ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਇਹ ਟੀਚੇ ਟਾਈਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹਨ।

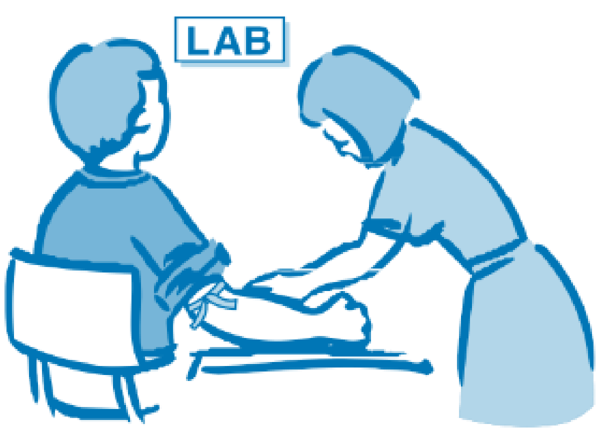
ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ		ਟੀਚਾ ਏ 1 ਸੀ
ਭੁੱਖੇ ਜਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	
4.0-7.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ	5.0-10.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ	7.0% ਜਾਂ ਘੱਟ

ਏ 1 ਸੀ 6.5% ਜਾਂ ਘੱਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਚਾਂਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 8.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਏ 1 ਸੀ (%)	ਔਸਤ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ (ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ)
5	5.4
6	7.0
7	8.6
8	10.2
9	11.8
10	13.4
11	14.9
12	16.5
13	18.1
14	19.7

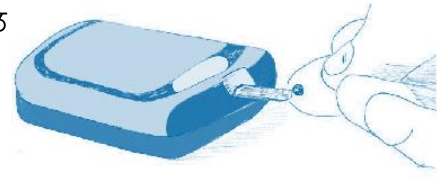
ਤੁਹਾਡਾ ਏ 1 ਸੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ, ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਔਸਤ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਟੈੱਸਟ

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:



- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ:

- ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਬਲੱਡ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਲਉ।
- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਏ ਕਿ ਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। (ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।)
- ਉਹ ਸਪਲਾਈਆਂ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ (ਟੈੱਸਟ ਸਟਰਿੱਪਾਂ, ਲੈਨਸਿਟਸ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਕਨਟੇਨਰ)।
- ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਇਕ ਤੁਪਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੈਸ਼ ਜਾਂ ਕੰਟੀਨਿਊਸ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਮੌਨੀਟਰਿੰਗ।

ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧਦੀ ਅਤੇ ਘਟਦੀ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਵਾਰੀ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ 1, 2, ਜਾਂ 3 ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰੀ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਵੇਲੇ:

- ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਟਰ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਲੌਗ ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਲਿਖੋ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਲੌਗ ਬੁੱਕ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।

ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲੌਗ ਬੁੱਕ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤਾਰੀਕ	ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ		ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ		ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ		ਟਿੱਪਣੀਆਂ
	ਪਹਿਲਾਂ	2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	ਪਹਿਲਾਂ	2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	ਪਹਿਲਾਂ	2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	
10 ਮਈ	6.9	14.7*					*ਜੂਸ
11 ਮਈ			3.5*	7.8			*ਦੌੜੇ
12 ਮਈ					5.4	8.4	

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ:

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਨਿਸਟਰੀ, ਟੈੱਸਟ ਸਟਰਿੱਪਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ:

- ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ।
  604 683-7151 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
  www2.gov.bc.ca 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ ਅਤੇ 'PharmaCare for B.C. Residents' ਸਰਚ ਕਰੋ।
- ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਟੈੱਸਟ ਸਟਰਿੱਪ ਕਵਰੇਜ ਲਈ 'ਸਰਟੀਫਾਇਡ' ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਉ।

ਵਸੀਲੇ ਲਈ
ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ
ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ)

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 4.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

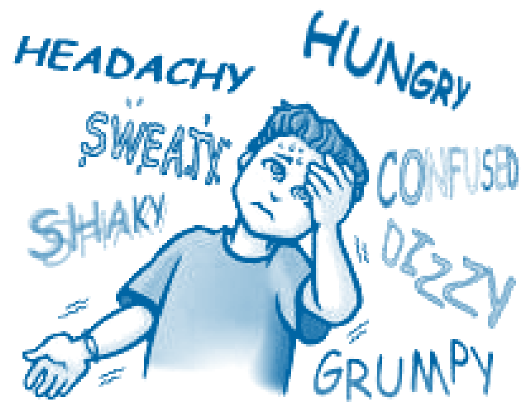
ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਇਨਸੂਲਿਨ ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਸਫਾ 30 ਦੇਖੋ)।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੂਲਿਨ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਖਾਧੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ।

ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਕਸਰ ਹੀ ਘਟਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸ਼ਰਾਬ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਸਦਾ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਉ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਫੌਰਨ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ!

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਪਛਾਣ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ!

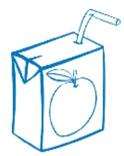
ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

- ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ **'ਟੇਕ 15 – ਵੇਟ 15'** ਨਿਯਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਫੋਨ ਕਰਵਾਉ)।

ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈੱਸਟ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 4.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ **ਜਾਂ** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈੱਸਟ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ **ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸ਼ੂਗਰ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ) ਦੇ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਲਉ।**

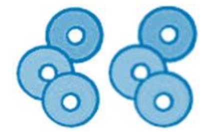
15 ਗ੍ਰਾਮ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ 3 ਤੋਂ 5 ਗੋਲੀਆਂ (ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ) **ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ**



⅔ ਕੱਪ (150 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਜੂਸ ਜਾਂ ਆਮ ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ

3 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ (15 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੇ 3 ਪੈਕਟ

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ (15 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਸ਼ਹਿਦ



6 ਲਾਈਫ ਸੇਵਰਜ਼

3. 15 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰੋ (ਸਾਫ ਉਂਗਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ)।
5. ਜੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਜੇ ਵੀ 4.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਰ ਲਉ। 15 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰੋ।
6. ਜੇ ਤੀਜੇ ਟੈੱਸਟ ਵਿਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਜੇ ਵੀ 4.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਉ।

   ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 5.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ!

7. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਖਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 1 ਘੰਟੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਨੈਕ ਖਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਉ:

¾ ਕੱਪ (175 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਦਹੀਂ (ਯੋਗਰਟ)

1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਦੁੱਧ

½ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਸੈਂਡਵਿਚ

6 ਛੋਟੇ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ)

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ

- ਇਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ **2.8 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ** ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ 20 ਗ੍ਰਾਮਾਂ** ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, 4 ਦੀ ਬਜਾਏ 5 ਡੈਕਸ4® ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਉ।)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਕਿੱਟ ਲੈਣਾ

ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ, ਸਟਰੈੱਸ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਾ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭੁੱਖੇ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ
- ਥਕੇਂਵਾਂ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ:

- ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਅਗਲੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੀਡਿੰਗ ਆਉਣ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਇਕ ਵਾਰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੱਧ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ (ਸਿਕ ਡੇਅ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ) ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਸਫਾ 32 ਦੇਖੋ)।

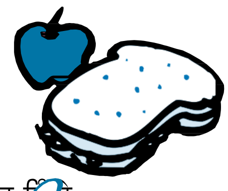
ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	
ਟਾਈਪ 1	14 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਟਾਈਪ 2	20 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਲੈਨਿੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖ਼ੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਤੋਂ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣਨਾ ਹੈ।

ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ



- ਸਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਖਾਣੇ ਖਾਉ।
- ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਖਾਣਾ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਉ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਲੰਘਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ (ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ) ਲਉ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਹਿੱਸੇ

ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਸਫਾ 15 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ (ਰੇਸ਼ਿਆਂ) ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਫਾਇਬਰ

ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

- ਖਾਣੇ ਦੇ ਪਚਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਜਾਵੇ
- ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ
- ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ
- ਪਖਾਨਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ

ਫਾਇਬਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ:

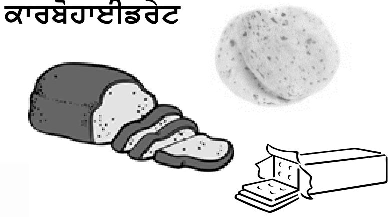
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ।
- ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਲ ਗਰੇਨ (ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ) ਦੀਆਂ ਬਰੈੱਡਾਂ, ਕਰੈਕਰ, ਸੀਰੀਅਲ, ਪਾਸਟਾ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਬਾਰਲੇ, ਕੀਨਵਾ, ਓਟਮੀਲ (ਦਲੀਆ), ਓਟ ਬਰਾਨ ਅਤੇ ਵੀਟ ਬਰਾਨ।
- ਸਲਾਦਾਂ, ਸੂਪਾਂ ਅਤੇ ਰਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਪਾਉ।
- ਬੇਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਆਟਾ, ਹੋਰ ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼, ਅਤੇ ਬੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚ ਅਲੂਣੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਪਾਉ।

ਖਾਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

ਬਰੈੱਡਾਂ, ਕਰੈਕਰ, ਰੋਟੀ, ਟੋਰਟੀਆ

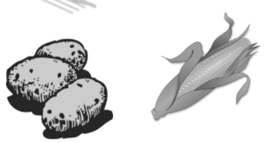


ਸੀਰੀਅਲ

ਅਨਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਚਾਵਲ, ਬਾਰਲੇ, ਕੀਨਵਾ)

ਪਾਸਟਾ, ਨੂਡਲਜ਼

ਆਲੂ, ਮੱਕੀ, ਕਚਾਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ



ਫਲ, ਜੂਸ

ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ

ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ, ਸਨੈਕਸ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

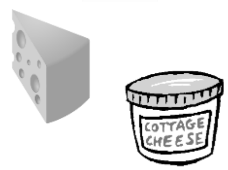
ਮੱਛੀ

ਪੋਲਟਰੀ

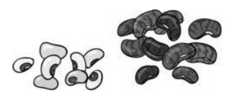
ਮੀਟ

ਆਂਡੇ

ਪਨੀਰ, ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਸਾਫ ਗਰੀਕ ਯੋਗਰਟ



ਬੀਨਜ਼*, ਦਾਲਾਂ*



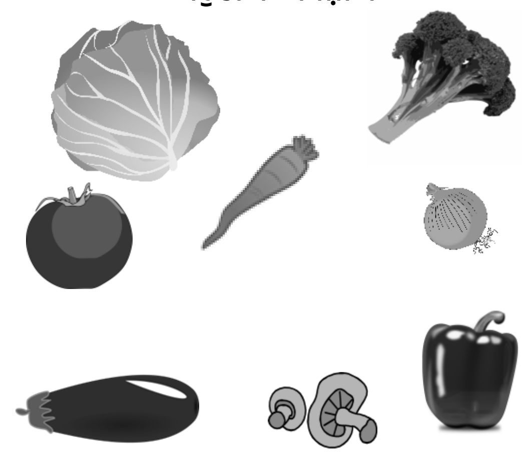
ਟੋਫੂ
ਸੋਏ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)

ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਨੱਟ ਬਟਰਜ਼

ਫੈਟਸ (ਥਿੰਧਿਆਈ)

ਤੇਲ, ਘਿਉ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਮਾਰਜਾਰੀਨ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ



ਹੋਰ

ਪਾਣੀ

ਕੌਫੀ, ਚਾਹ

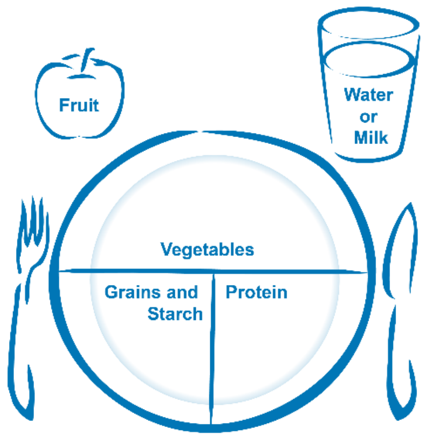
ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੌਪ

* ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨਾ

'ਪਲੇਟ ਮੈਥੱਡ' ਅਤੇ 'ਹੈਂਡੀ ਪੋਰਸ਼ਨ ਮੈਥੱਡ' 2 ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਲੇਟ ਮੈਥੱਡ



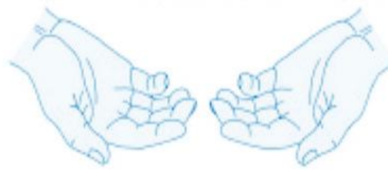
ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

- **ਸਬਜ਼ੀਆਂ** (2 ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ)
  ਗਰੀਨ ਬੀਨਜ਼, ਬਰੌਕਲੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਪਾਲਕ, ਜ਼ੂਕੀਨੀ, ਗੰਢੇ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਕੇਲ, ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ
- **ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ** (ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ)
  ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਦੀ ਬਰੈੱਡ, ਪਾਸਟਾ, ਬਾਰਲੇ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਕੀਨਵਾ, ਓਟਮੀਲ, ਰੋਟੀ
  ਨੋਟ: ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਸਟਾਰਚ ਵਲੋਂ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ
- **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** (ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ)
  ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਲੀਨ ਬੀਫ, ਪੋਰਕ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਆਂਡੇ, ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਅਲੂਣੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਪਨੀਰ, ਸਾਫ ਗਰੀਕ ਯੋਗਰਟ, ਟੋਫੂ
- **ਫਲ** (1 ਦਰਮਿਆਨਾ)
  ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਸੰਗਤਰਾ, ਜਾਂ ਬੇਰੀਜ਼ ਦਾ 1 ਕੱਪ
- **ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ**
  ਪਾਣੀ: ਹਰ ਰੋਜ਼ 6 ਤੋਂ 8 ਕੱਪ (ਡੇਢ ਤੋਂ 2 ਲੀਟਰ) ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਉ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਾ ਪਾਣੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  ਦੁੱਧ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ ਸਕਿੱਮ, 1%, ਜਾਂ 2% ਦੁੱਧ ਦੇ 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ 2 ਤੋਂ 3 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਹੈਂਡੀ ਪੋਰਸ਼ਨ ਮੈਥੱਡ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

			
ਫਲ **ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ**	**ਸਬਜ਼ੀਆਂ**	**ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲ**	**ਫੈਟ**
ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ	ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਫੜੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਜਿੰਨੀਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਚਮਕਵੇਂ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।	ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੱਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚੀਚੀ ਦੀ ਮੁਟਾਈ ਤੱਕ ਚੋਣ ਕਰੋ।	ਫੈਟ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਪੋਟੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ: ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਪੀਉ।

ਸ੍ਰੋਤ: ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਪਿਆ (www.diabetes.ca)

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਖਾਉ ਅਤੇ ਪੀਉ:

- **ਖੰਡ ਅਤੇ ਮਿਠਿਆਈਆਂ** ਸਮੇਤ ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜਾਮ, ਸੀਰੱਪ, ਆਮ ਪੌਪ, ਜੂਸ, ਕੈਂਡੀ, ਚੌਕਲੇਟ, ਪਾਈ, ਕੁੱਕੀਆਂ, ਕੇਕ, ਮਫਿਨ, ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਦੇ
  ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਤ ਤਲੇ ਖਾਣੇ, ਬਟਰ, ਮਾਰਜਾਰੀਨ, ਅਤੇ ਤੇਲ
  ਇਹ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਸ਼ਰਾਬ**
  ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਿਗਲੀਸੀਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ

- **ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ** (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ)।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਫਾ 10 ਦੇਖੋ)।
- ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਉ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਉ।
  ਇਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ: 150 ਐੱਮ ਐੱਲ (5 ਔਂਸ) ਵਾਈਨ, 45 ਐੱਮ ਐੱਲ (1.5 ਔਂਸ) ਵਿਸਕੀ, ਰਮ ਆਦਿ ਜਾਂ 360 ਐੱਮ ਐੱਲ (12 ਔਂਸ) ਬੀਅਰ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਲੋਅ-ਰਿਸਕ ਅਲਕੋਹਲ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਖੰਡ ਦੇ ਬਦਲ

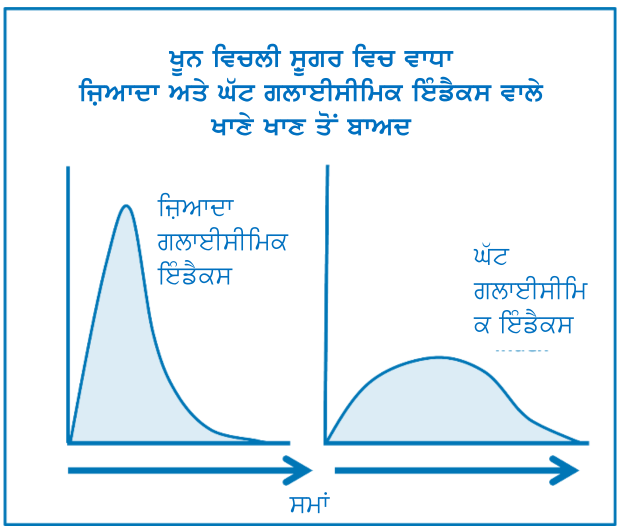
- ਉਹ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਜਿਹਾ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜਾ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। (ਐਸਿਸੂਲਫੇਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਆਸਪਾਰਟੇਮ, ਸਾਇਕਲਾਮੇਟ, ਨਿਊਟੇਮ, ਸਾਕਰਿਨ, ਸੁਕਰਾਲੋਸ, ਸਟੀਵੀਆ, ਟਾਗਾਟੋਸ, ਥੌਮਾਟੀਨ ਅਤੇ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਅਲਕੋਹਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰੈਥਰੀਟੌਲ, ਆਇਸੋਮਾਲਟ, ਲੈਕਟੀਟੋਲ, ਮਾਲਟੀਟੋਲ, ਮੈਨੀਟੋਲ, ਸੋਰਬੀਟੋਲ, ਅਤੇ ਜ਼ਾਇਲੀਟੋਲ)

ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ

ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਜਾਂ ਜੀ ਆਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਕਿੰਨਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਜੀ ਆਈ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

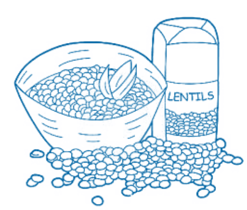
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੀ ਆਈ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ **ਤੇਜ਼ੀ** ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ ਜੀ ਆਈ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ **ਹੌਲੀ** ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਘੱਟ ਜੀ ਆਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਇਹ ਖਾਣੇ ਲੱਭੋ:

- ਬਰੈੱਡਾਂ – ਸਪਰਾਊਟਡ ਗਰੇਨ, ਹੋਲ ਗਰੇਨ, ਪੰਪਰਨਿਕਲ/ਹੋਲ ਮੀਲ ਰਾਏ
- ਸੀਰੀਅਲ – ਸਟੀਲ ਕੱਟ ਓਟਸ, ਲਾਰਜ ਫਲੇਕ ਓਟਮੀਲ, ਓਟ ਬਰਾਨ, ਕੁਇਕ ਓਟਸ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਸੀਰੀਅਲ (ਜਿਵੇਂ ਆਲ ਬਰਾਨ, ਈਸਬਗੋਲ ਵਾਲੇ ਬਰਾਨ ਬੱਡਜ਼)
- ਅਨਾਜ – ਬਾਰਲੇ, ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ, ਬਰਾਊਨ/ਚਿੱਟੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ, ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ, ਬਲਗਾਰ, ਕੀਨਵਾ, ਬਕਵੀਟ, ਪਾਸਟਾ
- ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ – ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਕਚਾਲੂ, ਮੱਕੀ, ਨਵੇਂ ਆਲੂ
- ਫਲ – ਸੇਬ, ਗਰੇਪਫਰੂਟ, ਸੰਗਤਰੇ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ, ਬੇਰੀਆਂ, ਸਟੋਨ ਫਰੂਟ (ਐਪਰੀਕੋਟ, ਆੜੂ, ਪਲੱਮ)
- ਹੋਰ – ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਫਲੀਆਂ (ਛੋਲੇ, ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ)



ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਕਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਉ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ

1. ਸੌਖਾ ਪਲੇਟ ਮੈਥੱਡ ਜਾਂ ਹੈਂਡੀ ਪੋਰਸ਼ਨ ਮੈਥੱਡ (ਸਫਾ 16 ਅਤੇ 17 ਦੇਖੋ)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨਾ 1 ਫਲ ਲੈਣਾ ਹੈ।
ਜੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ 1 ਕੱਪ ਜਾਂ 250 ਐੱਮ ਐੱਲਜ਼ ਤੱਕ ਚੋਣ ਕਰੋ।
ਜੇ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ ਗਿਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ

'ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਗਿਣਨ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਸਫਾ 20 ਦੇਖੋ)।

3. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ

ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਫੈਕਟਸ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੈਕਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ, ਰੀਸੋਰਸ ਬੁੱਕਾਂ, ਰੈਸਟਰੋਰੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟਾਂ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਾਈਟਾਂ, ਅਤੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐਪਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਫੈਕਟ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਗਿਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਫਾ 26 ਦੇਖੋ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ

1 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਚੋਣ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ 15 ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

ਗਰੇਨਜ਼ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ	ਫਲ
ਬਰੈੱਡ ਦਾ 1 ਪੀਸ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੇਬ, ਸੰਗਤਰਾ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ
3/4 ਕੱਪ (175 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਕੁੱਕ ਕੀਤੇ ਸੀਰੀਅਲ	1/2 ਕੇਲਾ
1/2 ਤੋਂ 3/4 ਕੱਪ (125 ਤੋਂ 175 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਠੰਢਾ ਸੀਰੀਅਲ	1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਹਦਵਾਣਾ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ
1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਜਾਂ ਮੱਕੀ	1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ
1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਪਾਸਟਾ, ਬਾਰਲੇ, ਕੁਸਕੁਸ, ਕੀਨਵਾ, ਜਾਂ ਬੱਕਵੀਟ (ਪਕਾਏ ਹੋਏ)	2 ਕੱਪ (500 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਬਲੈਕਬੇਰੀਆਂ, ਰਸਬੇਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਟਰਾਅਬੇਰੀਆਂ
1/3 ਕੱਪ (75 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਬਾਜਰਾ (ਪਕਾਏ ਹੋਏ)	15 ਛੋਟੀਆਂ ਚੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਰ
1/2 ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਨ	1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ
1/4 ਬੇਗਲ	1/2 ਦਰਮਿਆਨਾ ਅੰਬ ਜਾਂ ਅਨਾਰ
1/2 ਹੈਮਬਰਗਰ ਬੰਨ	3 ਛੋਟੇ ਅਮਰੂਦ ਜਾਂ 2 ਛੋਟੇ ਕਿਵੀ ਫਲ
1/2 ਮੀਡੀਅਮ ਪੀਟਾ ਜਾਂ ਟੋਰਟੀਆ	3 ਪਰੂਨ ਜਾਂ ਐਪਰੀਕੋਟ (ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ)
1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ (6 ਇੰਚ/15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ (30 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਸੌਗੀ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਕਰੇਨਬੇਰੀਆਂ
3 ਕੱਪ (750 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ (ਖਿਲਾਂ)	
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ (ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)	**ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ** (ਖੰਡ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ)
1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਦੁੱਧ	1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਮਿੱਠਾ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਦਹੀਂ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ	1/2 ਛੋਟਾ ਮਫਿਨ ਜਾਂ 2 ਸਾਫ ਕੁੱਕੀਆਂ
1 ਕੱਪ ਮਿੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਪਦਾਰਥ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ)	1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਫਰੋਜ਼ਨ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਯੋਗਰਟ, ਜਾਂ ਚੌਕਲੇਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਰੈਤਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਲੱਸੀ	1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਪੌਪ
ਨੋਟ: ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਸੋਏ ਪਦਾਰਥ, ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਅਤੇ ਸਾਫ ਗਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	3 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ (15 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜਾਮ, ਸ਼ੀਰਾ, ਜਾਂ ਸੀਰੱਪ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- **ਹਰ ਖਾਣੇ** ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 4 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂ 30 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ
- **ਹਰ ਸਨੈਕ** ਵਿਚ 1 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਚੋਣ ਜਾਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ
  (ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਸਨੈਕਸ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ)

ਫਲੀਆਂ (ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਮਟਰ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਫਲੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: **1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਪਕਾਈਆਂ = ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ 15 ਗ੍ਰਾਮ**

ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਬੀਟਸ (ਚੁਕੰਦਰ), ਪਾਰਸਨਿਪਸ, ਮਟਰਾਂ, ਜਾਂ ਵਿੰਟਰ ਸੁਕੈਸ਼ ਦਾ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਣੋ: **1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) = ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ 15 ਗ੍ਰਾਮ**

ਮੀਨੂੰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ 30 ਤੋਂ 45 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਬਰੇਕਫਾਸਟ)

1 ਸੰਗਤਰਾ
1 ਤੋਂ 2 ਪੀਸ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਟੋਸਟ **ਜਾਂ** ¾ ਤੋਂ 1 ½ ਕੱਪ (175 ਤੋਂ 325 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਪਕਾਇਆ ਓਟਮੀਲ
1 ਤੋਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ (15 ਤੋਂ 30 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਜਾਂ 1 ਤੋਂ 2 ਆਂਡੇ, ਜਾਂ ½ ਤੋਂ ¾ ਕੱਪ (125 ਤੋਂ 200 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਗਰੀਕ ਯੋਗਰਟ

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਲੰਚ)

1 ਤੋਂ 2 ਪੀਸ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡ
2 ਪੀਸ (60 ਗ੍ਰਾਮ/2 ਔਂਸ) ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਜਾਂ ਮੱਛੀ
1 ਤੋਂ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ (5 ਤੋਂ 10 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਨਰਮ ਮਾਰਜਾਰੀਨ ਜਾਂ ਮੈਅਨੀਜ਼
ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਲੈਟੱਸ
ਡਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸਲਾਦ
1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੇਬ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫਲ

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਸਪਰ)

3 ਤੋਂ 5 ਔਂਸ (90 ਤੋਂ 150 ਗ੍ਰਾਮ) ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਮੱਛੀ
½ ਤੋਂ 1 ਕੱਪ (125 ਤੋਂ 250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਜਾਂ ਪਾਸਟਾ
1 ਤੋਂ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ (5 ਤੋਂ 10 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਨਰਮ ਮਾਰਜਾਰੀਨ ਜਾਂ ਤੇਲ
ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਬਰੌਕਲੀ
1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਰਲਵੇਂ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ

ਨੋਟ

- ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੈਸ਼ਨੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਸੋਏ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਪਨੀਰ)।
- ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਤੋਂ 3 ਸਰਵਿੰਗਿਜ਼ ਲਉ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨੈਕ (ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ) ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

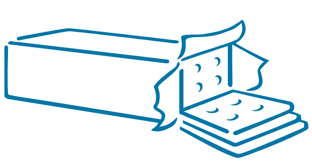
- ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ ਜਾਂ ਬੇਰੀਆਂ
- ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਜੂਸ ਵਿਚ ਫਲ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਕਰੈਕਰ (7 ਛੋਟੇ, 4 ਮੀਡੀਅਮ, ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ) ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ (20% ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਿਲਕ ਫੈਟ), ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਜਾਂ ਹੱਮਸ ਨਾਲ
- ਹੱਮਸ ਜਾਂ ਤਜ਼ਾਤੀਕੀ ਨਾਲ ਇਕ ਛੋਟੀ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਪੀਟਾ ਬਰੈੱਡ
- 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ (ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਪਾਏ)
- ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਸਕਿੱਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ ਨਾਲ
- 1 ਛੋਟਾ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਮਫਿਨ (ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼, ਘੱਟ ਖੰਡ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ)
- 3 ਕੱਪ (750 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਗਰਮ ਹਵਾ ਵਿਚ ਬਣਾਈਆਂ ਮੱਕੀ ਦੀਆਂ ਖਿੱਲਾਂ ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਾਈਟ ਪੌਪਕੌਰਨ
- ½ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡ ਦਾ 1 ਪੀਸ ਜਾਂ ਨੱਟ ਬਟਰ ਨਾਲ ਟੋਸਟ
- ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਕੋਟੇਜ਼ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਾਫ ਗਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਅਤੇ
- ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਫਲ

ਰੱਜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਉ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੈਂਡਵਿਚ ਵਿਚ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਜਾਂ ਆਂਡੇ
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ, ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਜਾਂ ਸਾਫ ਗਰੀਕ ਯੋਗਰਟ
- ਅਲੂਣੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
  ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
  ਜੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਰੁੱਗ ਭਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।
- ਐਡਾਮਾਮੇ, ਹੱਮਸ, ਬੀਨ ਡਿੱਪ, ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਨੱਟ ਬਟਰ

ਆਪਣੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚ ਬੇਝਿਜਕ ਉਹ ਖਾਣੇ ਪਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਪਾਣੀ, ਸਾਫ ਸੂਪ, ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਅਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਲਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ

ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ (ਸੇਧਾਂ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮਾਡਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

- ਦਿਨ ਭਰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਖਾਉ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਘਰ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉ।
- ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਉ

- ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ – ਤਾਜ਼ਾ, ਫਰੋਜ਼ਨ, ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ।
- ਜੂਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਬਰੈੱਡਾਂ, ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਪਾਸਟਾ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਓਟਮੀਲ, ਬਾਰਲੇ, ਕੀਨਵਾ, ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਉ

- ਸੂਪਾਂ, ਸਲਾਦਾਂ, ਕੈਸਰੋਲਜ਼, ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਫਲੀਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਲੇ ਹੋਏ ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼।
- ਅਲੂਣੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਖਾਉ।
- ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਟੋਫੂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਾਂ ਖਾਉ

- ਐਵਾਕਾਡੋ, ਅਲੂਣੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ਼ ਅਤੇ ਨੱਟ ਬਟਰਜ਼ ਖਾਉ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਲਿਵ, ਐਵਾਕਾਡੋ, ਕਾਨੋਲਾ, ਗਰੇਪ ਸੀਡ, ਕੌਰਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ (30 ਤੋਂ 45 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਲਉ।
- ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡੀਨ, ਮੈਕਰਲ ਅਤੇ ਟਰਾਊਟ।
- ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਬਟਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਟਰੌਪੀਕਲ ਤੇਲਾਂ (ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਮ ਦਾ ਤੇਲ) ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਪਾਮ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸ਼ੌਰਟਨਿੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸਿਡ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਡੂੰਘੇ ਤਲੇ ਹੋਏ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਕ ਸਨੈਕਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਦੁੱਧ ਦੀ 2% ਫੈਟ (ਐੱਮ.ਐੱਫ.) ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰੈਗੂਲਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ।

ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ (ਲੀਨ) ਮੀਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਬੇਕਨ, ਸੌਸੇਜ ਅਤੇ ਡੈਲੀ ਮੀਟਾਂ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸਿਡ ਮੀਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਕੋਈ ਫੈਟ ਲਾਹ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਖਲੜੀ ਲਾਹੋ।
- ਮੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਚੌਥੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਟੇਕ-ਆਊਟ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਪੈਕਬੰਦ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਲੂਣ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚੁੱਕ ਦਿਉ।
- ਲੂਣ-ਮੁਕਤ ਮਸਾਲੇ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ (ਹਰਬਜ਼, ਮਸਾਲੇ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ, ਲਸਣ, ਜਾਂ ਸਿਰਕਾ)।
- 'ਲੂਣ,' 'ਸਮੁੰਦਰੀ ਲੂਣ', 'ਸੋਡੀਅਮ', ਅਤੇ 'ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ' ਸਭ ਇਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਹਨ।
- ਲੂਣ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ = ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ 2,300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮਜ਼ (ਐੱਮ ਜੀ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।
- ਸੋਡੀਅਮ ਘਟਾਉ – ਦਿਨ ਵਿਚ 2,000 ਐੱਮ ਜੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਖੰਡ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਟ੍ਰਿਗਲੀਸੀਰਾਇਡਜ਼ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਚਰਬੀਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਫਾ 17 ਦੇਖੋ)।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਟ੍ਰਿਗਲੀਸੀਰਾਇਡਜ਼ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਚਰਬੀਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਫਾ 17 ਦੇਖੋ)।

ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ

ਆਪਣੇ ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਬਹੁਤਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਜਿਗਰ (ਲਿਵਰ) ਵਿਚ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰ

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਫੈਟ ਘਟਾਉਣਾ
- ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ
- ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ
- ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ

ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੈਕਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀ ਹੋਈ **ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ** ਅਤੇ **ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ** ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਖਾਧੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੱਤ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ, 'ਖੰਡ, ਆਟਾ, ਮਸਾਲੇ,' ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਆਟੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਟਾ ਹੈ। ਖੰਡ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨਵਿਆਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਸ਼ੂਗਰਜ਼'' ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਖਾਣੇ ਲੱਭੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਬਹੁਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ 'ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ (ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਫੈਕਟਸ ਟੇਬਲ) ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼ ਨੋਟ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

Nutrition Facts	
Per ½ cup (50 g)	
Calories 140	**% Daily Value***
Fats 0.5 g	1%
Saturated 0.2 g + Trans 0 g	1%
Carbohydrate 28 g	
Fibre 5 g	18 %
Sugars 9 g	9 %
Protein 7 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 390 mg	16%
Potassium 450 mg	10%
Calcium 104	8%
Iron 3 mg	15%
*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**	

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

ਸੂਚੀ ਪਹਿਲਾਂ 'ਟੋਟਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ' ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਫਾਇਬਰ, ਅਤੇ ਖੰਡਾਂ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਫਾਇਬਰ ਇਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੈ, ਫਾਇਬਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਾਇਬਰ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਇਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਤੀਜਾ ਉਹ ਨੰਬਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ 1 ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼ ਲਈ ਗਿਣੋਗੇ।

ਉਦਾਹਰਣ: ਇਹ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ½ ਕੱਪ ਵਿਚ 28 ਗ੍ਰਾਮ ਕੁੱਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਇਬਰ ਹਨ: 28 - 5 = 23.

ਇਸ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ 23 ਗ੍ਰਾਮ ਗਿਣੋ (23 ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਖੰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਲ ਉੱਪਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਟਾਰਚ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ)।

ਫੈਟਾਂ

ਉਹ ਖਾਣੇ ਲੱਭੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ 0 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀ ਫੈਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੀ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। 'ਸੌਖੇ ਹੱਲ' ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਭਾਰ ਅਕਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਭਾਰ ਵਧਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਸੌਣ, ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ 'ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਭਾਰ' ਉਹ ਭਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਆਨੰਦਮਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭਾਰ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਸੁਪਨਾ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੋਣਾ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
  ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੇਧ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਉਹ ਕਰੋ।
- ਰੈਗੂਲਰ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾ 14 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਛੋਟੀ ਪਲੈਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਛੋਟੀ ਪਲੈਨ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਸਫਾ 43 ਦੇਖੋ)।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਰੁਕਦੇ ਹੋ, ਸੁਆਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੱਜ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਪਸੈੱਟ, ਅੱਕੇ, ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੀ ਅਤੇ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼, ਸਮੇਂ, ਖਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜਾਂ ਐਪ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।
- ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਤਣਾਅ (ਸਟਰੈੱਸ) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ।
- ਨੀਂਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਆਨੰਦਮਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤ ਦੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤੁਰਨ ਜਾਣਾ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੋਟਸ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ (ਸਫਾ 30 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਇਨਸੂਲਿਨ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ) ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ।
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੋਲ ਰੱਖੋ (ਸਫਾ 36 ਦੇਖੋ)।

ਕਸਰਤ ਫੌਰਨ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕੇ
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ, ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ (ਸਫਾ 10 ਦੇਖੋ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਦਰਦ ਹੋਵੇ

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ!

ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਨਸੂਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਰੀਰਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਮੂਡ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਾਰਜ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬੋਝ ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਭਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਖਿਆਲ:

- ਤੁਰਨਾ, ਮਾਲ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ
- ਤਰਨਾ
- ਅਕੁਆ ਸਾਈਜ
- ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਕਿਸੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਣਾ
- ਨੱਚਣਾ
- ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ ਸਫਾ 50 ਦੇਖੋ।
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈੱਸਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ 1 ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਇਕ ਰਫਤਾਰ ’ਤੇ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥੋ (ਕਸਰਤ ਦੀ ਕੋਈ ਪਲੈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ,ਦਿਨ ਵਿਚ ਸਿਰਫ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 30 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ’ਤੇ ਜਾਉ)।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੰਮਤ ਮੁਤਾਬਕ ਹਨ।
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਇਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਲੰਡਰ ਉੱਪਰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪਲੈਨਾਂ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹੋ।

ਕਸਰਤ ਲਈ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਕਸਰਤ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਗਰਮ ਹੋਣਾ, ਵਾਰਮ-ਅੱਪ, ਐਰੋਬਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਤਰਨਾ, ਨੱਚਣਾ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ।

1. **ਗਰਮ ਹੋਣਾ:** 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ
2. **ਐਰੋਬਿਕ**: ਹਰ ਹਫਤੇ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ, ਜੋ ਕਿ ਹਫਤੇ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਦਿਨ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ 2 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਲੰਘਣ
3. **ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ:** 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ
4. **ਸਟਰੈਚਿੰਗ:** ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਟਰੈੱਚ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਭਾਰਾਂ, ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡਾਂ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਵਿਚ **ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਟਰੇਨਿੰਗ** ਨਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਰਜਿਸਟਰੈਂਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ 8 ਤੋਂ 12 ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਕਸਰਤ ਲਈ 8 ਦੁਹਰਾਵਾਂ ਦੇ 2 ਸੈੱਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਹਫਤੇ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰੀ 3 ਸੈੱਟਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਉ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮਰਥਾ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉ ਵਧਾਉ।

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ Diabetes.ca ’ਤੇ ਜਾਉ। ਮੀਨੂ ’ਤੇ, ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਮਾਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਥੱਲੇ, ਟੂਲਜ਼ ਐਂਡ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼ ਹੇਠ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਦੇਖੋ। ਜਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਅਗੇਤੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ) ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Glucophage®, Glumetza® (**metformin**)	• ਪੇਟ ਅਪਸੈੱਟ ਹੋਣ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਉ। • ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ (ਲਿਵਰ) ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
Diabeta® (**glyburide**) Diamicron® (**gliclazide**) Gluconorm® (**repaglinide**) Amaryl® (**glimepiride**)	• ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਲਉ। • ਇਨਸੂਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। **ਸਾਵਧਾਨੀ: ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।** • ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਇਹ ਲੈ ਸਕੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Januvia® (**sitagliptin**) Onglyza® (**saxagliptin**) Trajenta® (**linagliptin**)	• ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੂਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਂਕਰੀਆਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
Invokana® (**canagliflozin**) Forxiga® (**dapagliflozin**) Jardiance® (**empagliflozin**)	• ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੈਡਰ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਯੀਸਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
Victoza® (**liraglutide**) Byetta® (**exenatide**) Trulicity® (**dulaglutide**) Bydueon® (**exenatide**) Ozempic® (**semaglutide**) Adlyxin® (**lixisenatide**)	• ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। • ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੂਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਂਕਰੀਆਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। • ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੁਝ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
Glucobay® (**acarbose**)	• ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ੂਗਰਾਂ ਦੇ ਪਚਨ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇ।
Avandia® (**rosiglitazone**) Actos® (**pioglitazone**)	• ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮੂਵ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। • ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ

- ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲਉ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਮਿਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿਚ ਲੇਟ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜ਼ੀ ਵੀ ਹੋਵੋ।
- **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ:**
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਅਪਸੈੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ
  - ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਧੱਫੜ ਪਏ ਹਨ
  - ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
  - ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਸ਼ਰਾਬ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ)

  ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟਾਈਪ 2 ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਡੋਜ਼ (ਮਾਤਰਾ) ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਨਸੂਲਿਨ

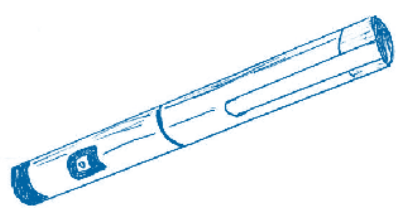
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਰੋਜ਼ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ’ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਟਾਈਪ 2 ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ
- ਟਾਈਪ 2 ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ’ਤੇ
- ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਨਸੂਲਿਨ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਸਰਿੰਜ, ਪੈੱਨ ਜਾਂ ਪੰਪ)। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ:

- ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਏਗੀ ਕਿ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ



ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ (ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਟੀਕੇ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ (ਸੇਧਾਂ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼
ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ

- ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣ ਲਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ *ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼: ਸਿਕ ਡੇਅ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਐਂਡ ਇਨਸੂਲਿਨ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼* ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਕੀਟੋਨਜ਼' ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਟੈੱਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ):
  - ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
  - ਵਾਟਰ ਪਿਲਜ਼ {ਡਾਇਰੈਟਿਕ, ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰੋਥਾਇਆਜ਼ਾਈਡ, ਫਿਊਰੋਸੇਮਾਈਡ (ਲੇਸਿਕਸ)}
  - ਨੌਨ-ਸਟੇਰੋਆਈਡਲ, ਐਂਟੀ ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ, ਨੈਪਰੌਕਸਿਨ, ਡਿਕਲੋਫੇਨਾਕ, ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੋ

- ਆਪਣੀ ਆਮ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਖਾਣੇ ਨਾ ਵੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ *ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼: ਸਿਕ ਡੇਅ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਐਂਡ ਇਨਸੂਲਿਨ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼* ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ (2 ਲੀਟਰ) ਤਰਲ ਪੀਉ। ਸ਼ੂਗਰ ਮੁਕਤ ਤਰਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਮੁਕਤ ਚਾਹ, ਅਤੇ ਪੌਪ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਘਟਣ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਨਾ ਪੀ ਸਕੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ **ਬੰਦ** ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਲੈਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ, ਸਫਾ 35 ਉੱਪਰ **ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖਾਣੇ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦਾ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਟੈੱਸਟ ਕਰੋ। (*ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼: ਸਿਕ ਡੇਅ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਐਂਡ ਇਨਸੂਲਿਨ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼* ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖੋ)।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਲਗਾਤਾਰ 2 ਟੈੱਸਟਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 14.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚਲੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ 1.5 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਕਰਕੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ 4.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਕੀਟੋਐਸੀਡੋਸਿਸ (ਡੀ ਕੇ ਏ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ – ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ’ਤੇ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

2 ਟੈੱਸਟਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ (4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ) ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ **ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਕੀਟੋਐਸੀਡੋਸਿਸ** (ਡੀ ਕੇ ਏ) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਫੈਟ ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਫੈਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੀਟੋਨਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹਨ।

ਡੀ ਕੇ ਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਫ਼ੌਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਝਟਕੇ, ਕੋਮੇ, ਅਤੇ ਮੌਤ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਕੀਟੋਐਸੀਡੋਸਿਸ (ਡੀ ਕੇ ਏ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਆਮ ਹੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਉਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ (ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ)
- ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਭੰਬਲਭੂਸਾ

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ
ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ

- ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਣੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਘਟਣ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਨਾ ਪੀ ਸਕੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ **ਬੰਦ** ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ:
  - ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
  - ਵਾਟਰ ਪਿਲਜ਼ {ਡਾਇਰੈਟਿਕ, ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰੋਥਾਇਆਜ਼ਾਈਡ, ਫਿਊਰੋਸੇਮਾਈਡ (ਲੇਸਿਕਸ)}
  - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਟਫੋਰਮਿਨ, ਗਲਾਈਬੂਰਾਈਡ, ਗਲਿਸਕਾਜ਼ਾਈਡ, ਕਾਨਾਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ, ਡਾਪਅਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ, ਅਤੇ ਇਮਪਾਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ
  - ਨੌਨ-ਸਟੇਰੋਆਈਡਲ, ਐਂਟੀ ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ, ਨੈਪਰੌਕਸਿਨ, ਡਿਕਲੋਫੇਨਾਕ, ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੋ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲਈ ਲੋੜ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਘੱਟ ਦੀ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਚੀਜ਼ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।
  ਆਪਣੀ ਆਮ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
  ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:
  - ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ
  - ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ (2 ਲੀਟਰ) ਤਰਲ ਪੀਉ। ਸ਼ੂਗਰ ਮੁਕਤ ਤਰਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਮੁਕਤ ਚਾਹ, ਅਤੇ ਪੌਪ।

- ਆਪਣੀ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਲੈਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ, ਸਫਾ 35 ਉੱਪਰ **ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖਾਣੇ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਰੋਜ਼ 4 ਵਾਰੀ ਟੈੱਸਟ ਕਰੋ (ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਕਰਕੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ 20.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ 4.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਨਾਲ) ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਵਰਗੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਘਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਮੇ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖਾਣੇ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਸੂਪ ਦੀ ਤਰੀ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਚਾਹ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਪੌਪ, ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਲਾਈਟ।
- ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਰਲ ਦੇ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
  ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਉ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।
  - ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
  - 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀ
  - 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਗੈਟੋਰੇਡ
  - ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਆਮ ਪੌਪ (ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ)
  - 1 ਜੁੜਵਾਂ ਕੁਲਫੀ
  - ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਆਮ ਜੈਲ-ਓ
  - 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਕਰੀਮ ਸੂਪ
  - ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਕਸਟਰਡ ਜਾਂ ਪੁਡਿੰਗ
  - 6 ਸੋਡਾ ਕਰੈਕਰ
  - 1 ਮਾਰਜਾਰੀਨ/ਬਟਰ/ਜਾਮ ਨਾਲ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਇਕ ਟੋਸਟ
  - ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਐਪਲਸੌਸ
  - ½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਤਰਲ ਖਾਣੇ ਦਾ ਬਦਲ (ਮੀਲ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਰੇਸਲਿਟ ਜਾਂ ਨੈੱਕਲਿਸ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਆਈ ਡੀ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਨਾ ਸਕੋ ਜਾਂ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ।

ਮੈਡਿਕਅਲਰਟ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡਿਕਅਲਰਟ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਆਈ ਡੀ ਬਰੇਸਲਿਟ ਜਾਂ ਨੈੱਕਲਿਸ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Medical Alert

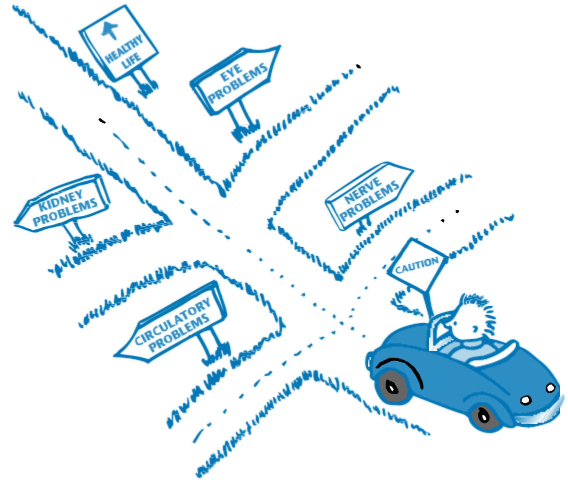
© Fraser Health

ਮੁਫਤ 1-800-668-1507 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.medicalert.ca 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ।

ਵਸੀਲੇ ਲਈ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਨਰਵਾਂ (ਨਸਾਂ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਸਟਰੋਕ, ਅਤੇ ਅੰਗ ਕੱਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਖ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਅਸਾਧਾਰਨ ਫੈਟਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਨਰਵਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ (ਸਫਾ 23), ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ (ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ)

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ 130/80 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਖਾਤਰ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਸਫਾ 25 ਦੇਖੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਫੈਟਾਂ (ਲਿਪਿਡਜ਼)

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਫੈਟਾਂ (ਬਲੱਡ ਫੈਟਸ) ਹਰ ਸਾਲ ਚੈੱਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਟੋਟਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਮਾੜਾ), ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਚੰਗਾ), ਨੌਨ-ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਏਪੀਓ-ਬੀ, ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਗਲੀਸੀਰਾਇਡਜ਼ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਗਲੀਸੀਰਾਇਡਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਫੈਟ ਦੇ ਟੀਚੇ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਸੀਲਾ ਕੁਇਟਨਾਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। www.quitnow.ca ’ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਓਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਕ ਲੰਬੀ, ਸਰਗਰਮ, ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ!

ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾੜੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਾੜੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀ ਵੀ ਡੀ) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਰੀਬਰੋਵੈਸਕੂਲਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ (ਸੀ ਵੀ ਏ) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ) ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਖ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹਿਸਟਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ)

ਜਿਹੜਾ ਟਿਸ਼ੂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੈਟੀਨਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੈਟੀਨਾ (ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ) ਵਿਚਲੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਨਾੜਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਦਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੋਤੀਆ ਉਤਰਨ ਜਾਂ ਗਲੋਕੌਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ (ਔਪਥਾਮੌਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਔਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ) ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਨੈਫਰੋਪੈਥੀ)

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਲੱਖਾਂ ਬਾਰੀਕ ਫਿਲਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੈਫਰੌਨਜ਼ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੈਫਰੌਨਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਦੇ (ਪੁਣਦੇ) ਹਨ, ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ (ਕ੍ਰਿਐਟਨੀਨ) ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਲਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਐਟਨੀਨ ਨੂੰ ਮਿਣ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਯੂ ਏ ਸੀ ਆਰ) ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਐਟਨੀਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ (ਈ ਜੀ ਐੱਫ ਆਰ) ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਨਰਵ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ)

ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਰਵਾਂ (ਨਸਾਂ) ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਰਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਾਚਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਝਰਨਾਹਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਾੜ ਪੈਣਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੀ ਛੋਹ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸ਼ਾਇਦ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸੱਟ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਗੰਭੀਰ ਸਾੜ ਜਾਂ ਅਲਸਰਾਂ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋਣ, ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਸਾੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਝਰਨਾਹਟ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮੁਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਫਿਕਰਾਂ ਕਰਕੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਕਾਮੁਕ (ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ) ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਵਿਗਾੜ (ਈ ਡੀ) ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਈ ਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ 34 ਤੋਂ 45% ਮਰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਵਿਗਾੜ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮੁਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਨਰਵ ਸਪਲਾਈ ਉੱਪਰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਸਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਰਵਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਰਵ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ
- ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਸਾੜ ਪੈਣਾ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਝਰਨਾਹਟ ਹੋਣਾ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ (ਬਲੱਡ ਫਲੋਅ) ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਠੰਢੇ ਪੈਰ
- ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲੱਤ ਅਤੇ ਪਿੰਨੀ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਜ਼ਖਮ ਜਿਹੜੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ
- ਸੁੱਕੀ ਪਾਟੀ ਚਮੜੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਰੋ…

✓ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਕੱਟ, ਚੀਰ, ਨੀਲ, ਛਾਲੇ, ਜ਼ਖਮ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)।

✓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ, ਸੋਜ਼ਸ਼ ਜਾਂ ਪੀਕ ਨਿਕਲਣਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਜਾਉ।

✓ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ’ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ।

✓ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉ।

✓ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤਲਿਆਂ ’ਤੇ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉ, ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੀਂ।

✓ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਉ।

✓ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟੋ।

✓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਔਰਥੌਟਿਕਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਉ।

✓ ਕੱਟਾਂ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬੈਂਡੇਜ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ।

✓ ਜੁੱਤੀ ਦੁਪਹਿਰੋਂ ਬਾਅਦ ਖਰੀਦੋ (ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪੈਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)। 2 ਇੰਚ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੋ।

- ✓ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨਿੱਘੇ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਪਲੈਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ’ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ...

- × ਸਿਗਰਟਾਂ **ਨਾ** ਪੀਉ।
- × ਆਪਣੀਆਂ ਭੌਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅੱਟਣ **ਨਾ** ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਭੌਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਹੁਕਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- × ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਬਲੇਡ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ **ਨਾ** ਕੱਟੋ।
- × ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟਰਿਕ ਬਲੈਂਕਟ (ਕੰਬਲ) ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ’ਤੇ ਹੀਟ **ਨਾ** ਲਾਉ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- × ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ **ਨਾ** ਲਗਾਉ।
- × ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ **ਨਾ** ਨਹਾਉ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਾ ਡੋਬੋ।
- × ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ **ਨਾ** ਤੁਰੋ।
- × ਭੀੜੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਗਾਰਟਰ ਜਾਂ ਇਲਾਸਟਿਕਾਂ, ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ **ਨਾ** ਪਾਉ।
- × ਤੰਗ ਜੁੱਤੀਆਂ **ਨਾ** ਪਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹਿਲਾਉਣ-ਜਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।
- × ਉੱਚੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹ ਜੁੱਤੀਆਂ **ਨਾ** ਪਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟਦੀਆਂ ਹੋਣ।
- × ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ **ਨਾ** ਬੈਠੋ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਤੁਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੂਲਿਨ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅਚਾਨਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੋਝੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਕਸ਼ਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ (ਗੁਲੂਕੋਜ਼) ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਸਫਾ 10 ਦੇਖੋ)। ਇਨਸੂਲਿਨ ਅਤੇ ਗਲਾਈਬੂਰਾਈਡ ਅਤੇ ਗਲਿਸਕਾਜ਼ਾਈਡ ਵਰਗੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਹਰ ਵਾਰੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 4.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ) ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ **ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ!**
  ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 45 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 4.0 ਤੋਂ 5.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਨੈਕ ਖਾਉ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ 5 ਹੋਵੇ

ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 5.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ!

- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ 6.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ:
  - ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਰਾਈਵਰ ਹੋ
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਈ ਹੈ
  - ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਵਸੀਲੇ ਲਈ
ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ
ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰੋਡਸੇਫਟੀ ਬੀ ਸੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ www.gov.bc.ca/roadsafetybc
1-855-387-7747 ਜਾਂ RoadSafetyBC@gov.bc.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਨੋਟ: ਆਪਣਾ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਸੰਸ ਨਵਿਆਉਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਾਰਮ ਉੱਪਰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਸੂਲਿਨ, ਗਲਾਈਬੂਰਾਈਡ, ਜਾਂ ਗਲਿਸਕਾਜ਼ਾਈਡ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੌਰਨ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲਸੰਸ ਨਵਿਆਏ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ

ਰਵੱਈਏ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਲੈਨਾਂ ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਘਟਾਉਣਾ ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਇਕ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਡਿਨਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਰੇਕਫਾਸਟ (ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ) ਖਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ।

ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ

ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ: ਡਿਨਰ (ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ 10 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣਾ।

ਮੇਰੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ:

- **ਕੀ?** ਤੁਰਨਾ
- **ਕਦੋਂ?** ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ, ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਡਿਨਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- **ਕਿੱਥੇ?** ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਾਰਕ ਵਿਚ
- **ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ?** 15 ਮਿੰਟ

ਆਪਣੇ ਯਕੀਨ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦੇਣਾ: 0 ਤੋਂ 10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ (ਸਕੇਲ) ਉੱਪਰ ਇਹ ਦਰਜਾ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਯਕੀਨ 10 ਵਿੱਚੋਂ 7 ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੇਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਡਿਨਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਹੱਲ: ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: *ਮੈਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਲੈਨਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਵਾਂਗਾ/ਬਣਾਵਾਂਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ, ਮੈਂ ਲੰਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਰਾਂਗਾ/ਤੁਰਾਂਗੀ।*

ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਰੌਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(ਤੁਸੀਂ 1-866-902-3767 ’ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ
www.selfmanagementbc.ca’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਚੈੱਕ ਕਰੋ)

ਵਸੀਲੇ ਲਈ
ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ
ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਸਫਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਜਾਉ

- ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਪ ਤੋਂ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਤੋਂ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਲਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਿਹੜਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਲੈਨਸਿਟਸ, ਸਰਿੰਜਾਂ, ਪੈੱਨ, ਪੰਪ)।
- ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਾਮੂਲੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ (ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ/ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ)।
- ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਪ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਵਾਉ।
- ਮੈਡਿਕਅਲਰਟ ਬਰੇਸਲਿਟ ਜਾਂ ਨੈੱਕਲਿਸ ਪਾਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ (ਸਫਾ 36 ਦੇਖੋ)।

ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

- ਟਰੈਵਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ।
- ਸਾਮਾਨ ਗੁਆਚਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੂਰਤ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ ਰੱਖੋ (ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣੀਆਂ ਤੱਕ)

ਵਸੀਲੇ ਲਈ
ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ
ਸਕੈਨ ਕਰੋ

- ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ।
  ਤੁਸੀਂ www.iamat.org ’ਤੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਟੂ ਟਰੈਵਲਰਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਜੈਨੇਰਿਕ ਨਾਂ ਜਾਣੋ।
- ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ‘ਮੈਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ’, ‘ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ’

ਏਅਰਪੋਰਟ ਉੱਪਰ

- ਏਅਰਪੋਰਟ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਲਿਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸੌਖੀ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ 1 ਬੈਗ ਵਿਚ ਲਿਜਾਉ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਲੀ ਡੱਬੀਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰਲੇ ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਉੱਪਰ ਹੈ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ

- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਨੂੰਨ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ (ਟ੍ਰਿਪ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ)
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਟਰੈੱਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਬਰੇਕਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ 'ਤੇ ਹੀ ਕਰੋ।
  ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹੱਦ ਤੱਕ) ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਇਸ ਨੂੰ 45 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

- ਇਨਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਕਾਰਗੋ ਵਾਲੇ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਜੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੂਲਰ ਬੈਗਾਂ ਅਤੇ ਆਈਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜੈਕਟ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਲਿਜਾਉ।
- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ (ਵੱਖਰਾ ਰੰਗ, ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਜਾਂ ਕਾਰਟਰਿਜ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤਰਦੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ) ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਟਰੈਵਲਿੰਗ ਵਿਦ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਨੈਡਾ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ	ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ	ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ	ਹਰ ਹਫਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਸਫਾ 28 ਦੇਖੋ)
ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ
ਸਟਰੈੱਸ	ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ
ਸਿਗਰਟਾਂ	ਛੱਡੋ
ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ	ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਅਸਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ*	
ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ	130/80 ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ	ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਬੀ ਐੱਮ ਆਈ) 25 ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
ਲੱਕ ਦਾ ਘੇਰਾ	ਮਰਦ: 40 ਇੰਚਾਂ (102 ਸੀ ਐੱਮ) ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਔਰਤਾਂ: 35 ਇੰਚਾਂ (88 ਸੀ ਐੱਮ) ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ	ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਸਫਾ 8 ਦੇਖੋ)
ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ	
ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਜਾਉ	ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜਾਉ	ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਡੈਂਟਿਸਟ)	ਹਰ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ
ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਡਾਕਟਰ)	ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ
ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਔਪਥਾਮੌਲੋਜਿਸਟ/ਔਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ)	ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ
ਨੇਮ ਨਾਲ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿਚ ਟੈੱਸਟਿੰਗ*	
ਏ 1 ਸੀ	7% ਜਾਂ ਘੱਟ (ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਹਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਚੈੱਕ ਕਰੋ
ਲਿਪਿਡ ਦੇ ਟੀਚੇ (ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ)	ਹਰ ਸਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ
ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ - ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ	2.0 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
ਹੋਰ ਲਿਪਿਡਜ਼: ਨੌਨ-ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਏ ਪੀ ਓ-ਬੀ ਟ੍ਰਿਗਲੀਸੀਰਾਇਡਜ਼	2.6 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ 0.8 ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ 1.5 ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ (ਸੁਝਾਅ)
ਕਿਡਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਈ ਜੀ ਐੱਫ ਆਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਅਲਬੂਮਿਨ/ਕ੍ਰਿਐਟਨੀਨ ਰੇਸ਼ੋ (ਏ ਸੀ ਆਰ)	ਹਰ ਸਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ 60 ਐੱਮ ਐੱਲ/ਮਿਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 2.0 ਐੱਮ ਜੀ/ਐੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ ਜਾਂ ਘੱਟ
ਮੀਟਰ ਦਾ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ	ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿਚ ਫਾਸਟਿੰਗ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ) ਮੀਟਰ ਦੀ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ: 15% ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ
ਇਲੈਕਟਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਈ ਸੀ ਜੀ)	ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਾਂ	
ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ	ਹਰ ਸਾਲ
ਨਮੂਨੀਆ	ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

*ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ, ਲੱਕ ਦੇ ਘੇਰੇ, ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈੱਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਟਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹੈ!

ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ; ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਸਫਾ 1 ਦੇਖੋ)।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਗੇ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਗਲੇ ਸਫਿਆਂ ’ਤੇ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਸੀਲੇ

ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Brand-Miller, J et al. **The New Glucose Revolution for Diabetes.** Marlowe & Co., 2007.
2. Graham, Karen. **Canada's Complete Diabetes Guide for Type 2 Diabetes.** Robert Rose, 2013
3. Lorig, Kate. **Living a Healthy Life with Chronic Conditions, Canadian Edition, 4rd Edition.** Bull Publishing, 2013.
4. Rubin, A. & Blumer, I. **Diabetes for Canadians for Dummies.** John Wiley and Sons, 2013.
5. Walsh, John, et al. **Using Insulin: Everything You Need for Success with Insulin.** Torrey Pines Press, 2003.
6. Walsh, John, Roberts, Ruth. **Pumping Insulin.** Torrey Pines Press, 2012.

ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Burkhand, Johanna & Allan, Barbara. **Diabetes Prevention and Management Cookbook.** Robert Rose, 2013.
2. Finlayson, Judith. **Canadian Diabetes Slow Cooker Recipes.** Robert Rose, 2007.
3. Graham, Karen. **Canada's Diabetes Meals for Good Health.** Robert Rose, 2012.
4. Hollands, Marjorie & Howard, Margaret. **Choice Menus (New Edition): Low Sodium Version.** Harper Collins Canada, 2012.
5. Hollands, Marjorie & Howard, Margaret. **Choice Menus: Cooking for One or Two** (2nd ed.). Harper Collins Canada, 2011.
6. Kalina, Laura & Christian, Cheryl. **Low-Glycemic Meals in Minutes**. True Health Global Publishing, 2011.
7. Lindsay, Anne. **Lighthearted at Home: The Very Best of Anne Lindsay**, John Wiley & Sons, 2012.
8. Podleski, Greta. **Yum & Yummer: Ridiculously Tasty Recipes That'll Blow Your mind, But Not your Diet!** Granet Publishing, 2017.
9. Van Rosendaal, Julie & Duncan, Sue. **Spilling the Beans: Cooking and Baking with Beans Everyday.** Whitecap Books, 2011.
10. Zeiler, Sharon. **Canada's 250 Essential Diabetes Recipes.** Robert Rose, 2011.

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਵਸੀਲੇ

1. ਐਕਟ ਨਾਓ ਬੀਸੀ. **ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ।** ਡੀ ਵੀ ਡੀ
   ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਖੀਆਂ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ।
   ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਾਂ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ
   seniorsbc.ca - 'Healthy Aging' ਸਲੈਕਟ ਕਰੋ, ਫਿਰ 'Physical Activity' ਸਲੈਕਟ ਕਰੋ
2. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ। **ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਐਂਡ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼।**
   ਇਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਕਸਰਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।
   diabetes.ca –ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ 'Managing my diabetes' ਸਲੈਕਟ ਕਰੋ (ਉੱਪਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ), ਫਿਰ 'Tools & Resources', ਸਲੈਕਟ ਕਰੋ 'Physical Activity' ਕੈਟੇਗੋਰੀ ਚੁਣੋ।
3. Hayes, Charlotte. **The "I Hate To Exercise" Book for People With Diabetes.** McGraw Hill, 2013.
4. ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ ਸੀ. **ਹੈਲਥ ਕੋਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।**
   ਕੋਚ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਪਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। www.selfmanagementbc.ca/healthcoachprogram
5. ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ। **ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ**
   ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵਸੀਲਾ।
   - ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ।
   - healthlinkbc.ca/physical-activity

ਸਟਰੈੱਸ, ਨੀਂਦ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਸੀਲੇ

1. **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਲੀਪ ਸੁਸਾਇਟੀ:** css-scs.ca
2. **ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਲੀਪ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ:** sleepfoundation.org
   Search 'How much sleep do we really need?'
3. **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ:** cmha.ca
4. **ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ:** bouncebackbc.ca
   ਮੂਡ, ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਸਟਰੈੱਸ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
5. **ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਕੈਨੇਡਾ:** heartandstroke.ca
   'Get Healthy' ਸਲੈਕਟ ਕਰੋ ਫਿਰ 'Reduce Stress' ਸਲੈਕਟ ਕਰੋ

ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਵਸੀਲੇ, ਰੈਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ–ਸੂਚੀਆਂ

1. **ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ:** food-guide.canada.ca (ਰੈਸਪੀਆਂ, ਕੁੱਕਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ)
2. **ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ:** diabetes.ca/diabetes-and-you/recipes
3. **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟਰੀਇੰਟ ਫਾਇਲ:** food-nutrition.canada.ca/cnf-fce
4. **ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ:**
   cookspiration.com (ਐਪ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)
   unlockfood.ca
5. **ਫੈਟ ਸੀਕਰਿਟ ਕੈਨੇਡਾ – ਕੈਲਰੀ ਕਾਊਂਟਰ ਐਂਡ ਡਾਇਟ:** ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟਰੈਕਰ
   fatsecret.ca (ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ)
6. ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ। **ਨਿਊਟਰੀਇੰਟ ਵੈਲਯੂ ਔਫ ਕੌਮਨ ਫੂਡਜ਼ (2008)** (ਕਿਤਾਬਚਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ)
   canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/nutrient-data/nutrient-value-some-common-foods-booklet
   ਵਸੀਲੇ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਇਸ ਪਾਥਵੇਅ ਨੂੰ ਫੌਲੋ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:
   Canada.ca > Health > Food and nutrition > Nutrition science and research > Nutrient Data > Nutrient Value of Some Commons Foods (NVCCF) booklet
7. **ਕੈਲਰੀ ਕਿੰਗ (ਯੁ ਐੱਸ ਏ):** calorieking.com

ਸੰਸਥਾਵਾਂ

1. **ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ:** diabetes.ca

   ਪੈਸੇਫਿਕ ਏਰੀਏ ਦਾ ਦਫਤਰ, #360-1385 West 8th Ave., Vancouver, B.C. V6H 3V9 ਫੋਨ: 604-732-1331 ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-800-665-6526

   ਨੈਸ਼ਨਲ ਈ-ਮੇਲ: info@diabetes.ca

   ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ: 1-800-BANTING (800-226-8464)

2. **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ:** healthlinkbc.ca

   ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
   ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਾਂ, ਕਸਰਤ ਮਾਹਰਾਂ ਲਈ ਈਮੇਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

3. **ਜੁਵੇਨਾਇਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ:** www.jdrf.ca
   ਵੈਨਕੂਵਰ ਚੈਪਟਰ, 150-6450 Roberts Street, Burnaby, B.C. V4G 4E1
   ਫੋਨ: 604-320-1937 (ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਵਸੀਲਾ)

4. **ਅਮੈਰੇਕਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ:** diabetes.org
   ਈਮੇਲ 'ਤੇ ਖਬਰਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ
   ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ: 1-800-DIABETES (800-342-2383)

5. **ਜੋਸਲਿਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੈਂਟਰ** (ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ.): joslin.org

6. **ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ:** heartandstroke.ca

   ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ #200 – 885 Dunsmuir Street, Vancouver, B.C. V6C 1N5
   ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ: 778-372-8052

7. **ਕੁਇਟ ਨਾਓ:** quitnow.ca

   ਔਨਲਾਈਨ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਕਰੋ
   ਕੁਇਟ ਕੋਚ: 1-877-455-2233

ਹਵਾਲੇ

American College of Sports Medicine. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription** (9th edition). Lippincott Williams & Wilkins, 2013.

Anderson, Todd, et al. **2016 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult.** Canadian Journal of Cardiology, 2016. www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X(16)30732-2/pdf

Canadian Diabetes Association. **Beyond the Basics: Lifestyle Choices for Diabetes Prevention and Management. Travelling with Diabetes – Trains, Planes, Automobiles,** Canadian Diabetes Assoc. 2007, 29-32.

The Canadian Centre on Substance Abuse. **Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines.** www.ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure

Diabetes Canada. **Clinical Decision Support Tools**, 2018. guidelines.diabetes.ca/

Diabetes Canada. **2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada.** guidelines.diabetes.ca/cpg

Durstine, J. Larry et al. **ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities** (3rd edition). Lippincott Williams & Wilkins, 2009.

Houlden, Robyn, et al. **Diabetes and Driving.** Canadian Journal of Diabetes, 2018. 42, S150-S153. guidelines.diabetes.ca/docs/cpg/Ch21-Diabetes-and-Driving.pdf

Hypertension Canada. **2018 Guidelines for Diagnosis, Risk Assessment, Prevention, and Treatment of Hypertension in Adults and Children.** guidelines.hypertension.ca/chep-resources/

Government of B.C. **Drivers with Diabetes,** January 2016. www2.gov.bc.ca/gov/content/transportation/driving-and-cycling/driver-medical/driver-medical-fitness/drivers-with-epilepsy-or-diabetes

Government of Canada. **Canada's Food Guide**, 2019. food-guide.canada.ca/en/

Nathan, D. et al, Diabetes Care. **Translating the A1C Assay Into Estimated Average Glucose Values.** 31: 1473-1478, 2009.

Public Health Agency of Canada. **Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living.** 2008. www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-eng.php

Sick Day Management. Reviewed by Dr. Sara Stafford, MDCM, FRCPC, Fraser Health Division of Endocrinology, Fraser Health Authority.

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ

ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ

www.fraserhealth.ca
www.providencehealthcare.org • www.vch.ca

January 2020 FH Catalouge #262251 Punjabi To order: patienteduc.fraserhealth.ca
PHC/VCH Catalogue #FL.800.ON1.PU.PHC To order: phc.eduhealth.ca *or* vch.eduhealth.ca